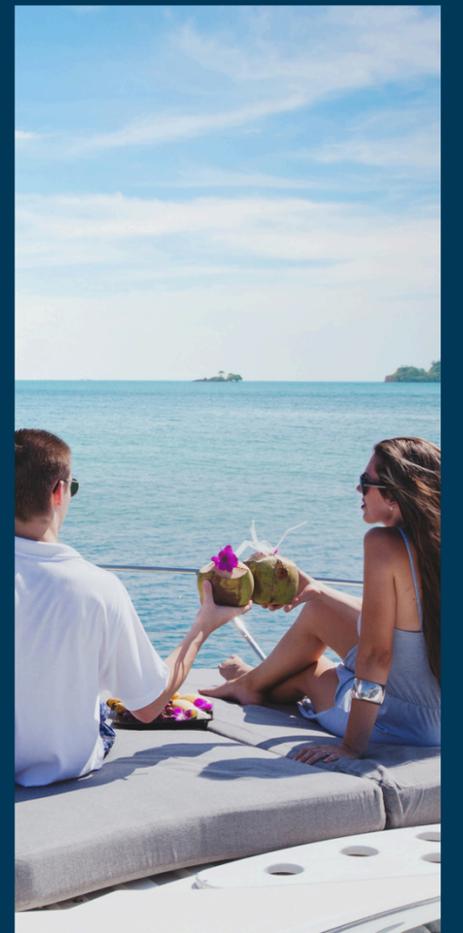


MONLLIN AND CO

CUIDAMOS LA SENCILLEZ



HERRAMIENTA DE USO DIARIO HABIT TRACKER

ALGUNOS BENEFICIOS.

1

CELEBRACIÓN DE LOGROS.

El poder de reconocer lo bien que lo haces cada día.

2

INCORPORAR NUEVOS HÁBITOS.

Siempre hay ocasiones donde hay hábitos que perdemos por "x" motivo y otras ocasiones donde hay hábitos que por el momento en el que estamos necesitamos incorporar.

3

MOTIVARTE CADA DÍA.

Somos conscientes que la vida no es fácil pero hay que hacerla fácil por eso con el HT lograrás levantarte cada día diciendo "hoy como mínimo pintaré 1 color verde" ✓

4

MEDIR TU PROGRESO DIARIO.

Tenemos que entender que si no mides tu progreso no podrás valorar tu tiempo y dedicación en aquellos objetivos que te has marcado. Con el HT podrás ver cuáles son tus avances y aquellos hábitos que más te cuestan y los que no.

RECUERDA

Un mal día lo tiene cualquiera.

Da igual que día empieces, tú empieza. Los números de los días y los nombres de los días se crearon para dar forma y orden al mundo, no le des más importancia de la que hay.

Nadie te ha dicho que debe estar perfecto, no te machaques si no lograste todo como pensaste.

Siempre siempre van haber más aciertos que no completados.

Ten un balance, no te pongas 20 hábitos, vale la pena que pongas hábitos alcanzables y REALISTAS.

TU FUTURO TE NECESITA, TU PASADO NO.

AVANZA.

MONLLIN AND CO.

www.monllin.com

¿FLOTAS O NAVEGAS?

GRACIAS POR CONFIAR EN MONLLIN AND CO.



@monllin.andco

HABIT TRACKER

MONTH _____

| | HABIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | RESULTADOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

“RESULTADOS” SIGNIFICA DE LOS HÁBITOS ESE DÍA CUÁNTOS HAS COMPLETADO. EJEMPLO: HE HECHO 7 HÁBITOS , Y NO HE COMPLETADO 3, EL RESULTADO ES “7”



MOTIVATION QUOTE →

habit tracker

MONTH _____

Los **pequeños HÁBITOS** producen grandes **CAMBIOS**. Por ello, es importante el registro de aquellos hábitos o aquellas cosas que quieres convertir en un hábito diario y que tanto cuesta o parece que nunca tienes tiempo. Para tener una meta hay que establecer objetivos y estos se componen de hábitos y rutinas y esta herramienta te ayudará para acercarte a ese objetivo final!

| | HABIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | RESULTADOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

MOTIVATION QUOTE →